

Ein paar Worte zu Beginn

Wir leben in einer Zeit der Beschleunigung. Was schneller wird, erzeugt meist auch Lärm. Mit dem Lärm kommt der Streß. Zur Erhaltung des seelischen Gleichgewichts benötigen Kinder und Erwachsene Stille und Ruhe; kommen diese nicht mehr in unserem Alltag vor, so müssen wir nach ihnen Ausschau halten und sie aktiv in unseren Tagesablauf einflechten.

Die permanente Geräuschkulisse des modernen Lebens läßt uns nicht zur Ruhe kommen. Unsere Ohren sind nicht einfach abzuschalten, so wie wir die Augen schließen können, wenn wir einmal nichts mehr sehen wollen.

Besonders Kinder leiden unter der allgegenwärtigen akustischen Dauerberieselung. Für das geistige Wachstum sind Stille und Ruhephasen eine wichtige Voraussetzung. Der ideale Lebensrhythmus enthält beides im Wechsel: Bewegung und Ruhe.

In der Schule bedienen wir uns verschiedener Hilfsmittel, um unsere Kinder zur Ruhe zu bringen. Klangstab und Regenstab sind dazu besonders geeignet, da ihr Einsatz spontan und ohne Mühen in den Unterricht integriert werden kann. Dabei wird die Sensibilität der Kinder und Heranwachsenden geschult, das seelische Gleichgewicht stabilisiert. Damit einher geht der Gewinn an Selbstsicherheit und Lebensfreude.

Streuen Sie regelmäßig Stille-Übungen in den Unterricht ein! Sorgen Sie im alltäglichen Lärm und Trubel für Ruhe und Entspannung! Sie fördern damit die geistige und seelische Gesundheit aller: Zusammenleben und konzentriertes Lernen an der Schule bekommen damit wieder eine Chance!

Rüdiger Kohl